



**MENGATASI KECEMASAN MENJAWAB PERTANYAAN DIDEPAN
KELAS MENGGUNAKAN PENDEKATAN BEHAVIORISTIK
TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK SISWA KELAS
VIII SMP BHAKTI PRAJA KALIWUNGU KUDUS
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Oleh:
NAFIS AUFA
NIM 201131023**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**



**MENGATASI KECEMASAN MENJAWAB PERTANYAAN DI DEPAN
KELAS MENGGUNAKAN PENDEKATAN BEHAVIORISTIK
TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK SISWA KELAS
VIII SMP BHAKTI PRAJA KALIWUNGU KUDUS
TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata I**

**Oleh
NAFIS AUFA
NIM. 201131023**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016
MOTO DAN PERSEMBAHAN**

MOTO

Tiada keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan dan saya percaya pada diri sendiri.

(Muhammad Ali)

The logo of Universitas Muria Kudus is a shield-shaped emblem. It features a yellow background with a blue and red design in the center. The text "UNIVERSITAS MURIA KUDUS" is written in a semi-circle at the top. Below the shield, there is a stylized white flower or leaf design.

PERSEMBAHAN

1. Kedua Orang Tua Bapak Noor Yasin dan Ibu Ana yang senantiasa memberikan semangat dan doadalam penyelesaian skripsi.
2. Seluruh Rekan-rekan BK UMK Kelas A Angkatan 2011
3. Almamaterku FKIP BK Universitas Muria Kudus

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Nafis Aufa (NIM: 201131023) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

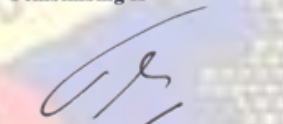
Kudus, Desember 2015

Pembimbing I



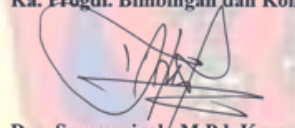
Drs. Masturi, M.M.
NIS. 0610713020001001

Pembimbing II



Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIS. 0610701000001242

Mengetahui,
Ka. Progd. Bimbingan dan Konseling



Dra. Sumarwihah, M.Pd, Kons.
NIS. 0610713020001008

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI


Skripsi oleh Nafis Aufa (NIM: 2011 31 023) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Januari 2016
Tim Penguji




Drs. Masturi, MM.
NIP. 0610713020001001

Ketua



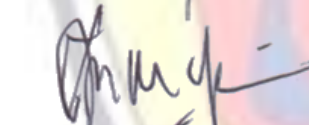
Gudnanto S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 0610107903

Anggota



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.
NIP. 195606191985031002

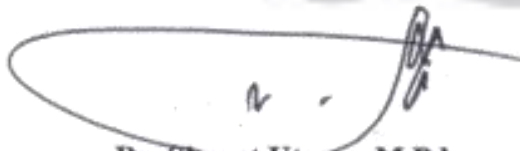
Anggota



Dra. Hj. Sufarti, SE., MM.
NIP. 195104201982032001

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan



Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIS. 196212191987031015

PRAKATA

Puja dan puji syukur senantiasa dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, taufik dan hidayah Nyakepada peneliti sehingga skripsi yang berjudul “Mengatasi Kecemasan Menjawab Pertanyaan Di Depan Kelas Menggunakan Pendekatan Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis Siswa Kelas VIII SMP Bhakti Praja KaliwunguKudusTahun Ajaran 2015/2016” dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi syarat dalam melakukan penelitian skripsi dengan judul diatas.

Berkenaan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak terkait terutama kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan yang telah menentukan pemberian izin peneliti untuk menyusun skripsi.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus yang telah menyetujui judul penelitian ini.
3. Drs. Masturi, MM. Dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan dan kemudahan sehingga skripsi ini diselesaikan.
4. Gudnanto, S.Pd, M.Pd, Kons. Dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
5. Drs. Liliek Kaneka Putra, M.Pd. Kepala SMP Bhakti Praja yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan penelitian.
6. Rifa'i, S.Pdi. Guru BK di SMP Bhakti Praja Kaliwungu Kudus yang telah bersedia membantu dan bekerja sama dalam rangka pelaksanaan penelitian.
7. Siswa kelas VIII SMP Bhakti Praja yang telah bersedia untuk menjadi subjek di dalam penelitian tindakan bimbingan konseling ini.

Peneliti sadar bahwa skripsi ini perlu diperbaiki dan dikembangkan. Oleh karena itu, peneliti mengharap kritik dan saran membangun dengan harapan agar hasilnya bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Kudus, 25 Desember 2015

Penulis

Nafis Aufa



ABSTRACT

Aufa, Nafis. 2015. *Efforts to Overcome Anxiety to Answer Questions at Home Class Behaviorist Counseling Techniques Using Systematic Desensitization for Eighth Grade Students of SMP Bhakti Praja Kaliwungu Kudus Academic Year 2015 / 2016*. Skripsi . Counseling Guidance Department. Teacher Training and Education Faculty of Muria Kudus University. Advisors: (i) Drs. Masturi, MM. (ii) Gudnanto, S. Pd, M. Pd, Kons.

Keywords : Anxiety Answering Questions, Behavioristik Approach, Systematic desensitization

Research aims: 1. find the factors that cause anxiety to answer questions in front of the class; 2. overcoming anxiety answered questions in front of the class through behavioristik approach with systematic desensitization techniques in class VIII SMP Bhakti Praja Kaliwungu Kudus.

Anxiety answered questions are unpleasant feelings experienced by students when asked to come forward to answer the question that appears from agitated behavior, limbs trembling, quivering voice, a lot of sweat, flushed face and hands cold. Problems concerning high anxiety answered questions could be reduced through counseling behavioristik with systematic desensitization techniques that attempt to modify the behavior of students who performed at reducing anxiety by creating a cozy atmosphere even though in an atmosphere that cause anxiety. This is done by creating a cozy atmosphere then gradually raised the trigger anxiety ranging from the lowest level to the highest.

This type of research is a case study with data collection techniques interview, observation and documentation. This study through six stages, namely observation, documentation, diagnosis, prognosis, treatment, and follow-up evaluation. The subjects were students of class VIII SMP Bhakti Praja Kaliwungu Kudus the number of 3 students (IN, HN and YN).

Results of research 1. The client has a problem with the initials IN afraid of being scolded by the teacher, fear the answer is wrong, it can dilaihat of physical IN move forward when the class to answer a teacher's question appears agitated, shaking his hands and feet, his voice shaking, a lot of sweat, flushed face and cold hands. In addressing the problems IN researchers used individual counseling three times using systematic desensitization technique behavioristik approach greatly help researchers to alleviate the problems experienced IN. After individual counseling three times IN has been able to demonstrate a significant change in behavior change and can answer questions the teacher in the classroom with the stay comfortable and not anxious. 2. Client initials HN have problems being scolded by the teacher, fear the answer is wrong, it can dilaihat of physical HN move forward when the class to answer questions the teacher showed anxious behavior, hands and legs shaking, her voice shaking, a lot of sweat, flushed face, and hands moist. In addressing the problems HN researchers used individual

counseling three times using systematic desensitization technique behavioristik approach greatly help researchers to alleviate the problems experienced HN. After individual counseling three times HN has been able to demonstrate a significant change in behavior change and remain comfortable if disusruh answer questions in front of the classroom teacher. 3. Client initials YN have problems being scolded by the teacher, fear the answer is wrong, it can be seen from the physical YN move forward when the class to answer a teacher's question appears agitated, shaking his hands and feet, his voice shaking, a lot of sweat, flushed face, and cold hands. In addressing the problems YN researchers used individual counseling three times using systematic desensitization technique behavioristik approach greatly help researchers to alleviate the problems experienced YN. After individual counseling three times YN has been able to demonstrate a significant change in behavior change and can answer questions the teacher in the classroom with the stay comfortable and not anxious.

The conclusion of this study is to answer the question of anxiety in front of the class can be addressed through counseling behavioristik systematic desensitization technique to class VIII SMP Bhakti PrajaKaliwungu Kudus. Suggested to: 1. Principal, should make policy guidance and counseling support programs to meet the needs and solve the problems of students. 2. School Counselors, is expected to use the results as guidance counseling anxiety related problems answering questions in front of the class through systematic desensitization technique behavioristik counseling. 3. Students are expected more courage to answer questions in front of the class.

ABSTRAK

Aufa, Nafis. 2015. *Upaya Mengatasi Kecemasan Menjawab Pertanyaan Di Depan Kelas Dengan Menggunakan Pendekatan Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas Viii SMP Bhakti Praja Kaliwungu Kudus*. Skripsi. Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (1) Drs. Masturi, MM. (2) Gudnanto, S.Pd, M.Pd, Kons.

Kata Kunci : *Kecemasan Menjawab Pertanyaan, Pendekatan Behavioristik, Desensitisasi Sistematis*

Penelitian bertujuan: 1. menemukan faktor-faktor penyebab kecemasan menjawab pertanyaan di depan kelas; 2. mengatasi kecemasan menjawab pertanyaan di depan kelas melalui pendekatan behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis pada siswa kelas VIII SMP Bhakti Praja Kaliwungu Kudus.

Kecemasan menjawab pertanyaan adalah perasaan tidak menyenangkan yang dialami siswa ketika diminta maju ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan yang nampak dari perilaku gelisah, anggota tubuh yang gemetar, suara bergetar, banyak keringat, wajah memerah dan tangan dingin. Masalah mengenai kecemasan tinggi menjawab pertanyaan bisa direduksi melalui konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis yakni upaya memodifikasi perilaku siswa yang dilakukan dengan mengurangi kecemasan dengan menciptakan suasana nyaman meskipun di suasana yang menimbulkan kecemasan. Hal ini dilakukan dengan menciptakan suasana yang nyaman kemudian secara bertahap dimunculkan hal yang memicu kecemasan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai dengan yang paling tinggi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini melalui 6 tahapan yaitu Observasi, Dokumentasi, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Bhakti Praja Kaliwungu Kudus dengan jumlah 3 siswa (IN, HN dan YN). Dalam Analisis data ini peneliti menggunakan analisis model interaktif yang terdapat empat komponen penting untuk diperhatikan, yakni pengumpulan data, reduksi data dan penyajian data serta kesimpulan/verifikasi.

Hasil penelitian 1. Klien berinisial IN mempunyai masalah a) Faktor Internal: Takut dimarahi guru, malu diledek teman, takut jawabannya salah, gelisah, anggota tubuh gemetar, suara bergetar, banyak keringat, wajah memerah dalam menjawab pertanyaan di depan kelas. b) Faktor eksternal: kurangnya bimbingan, perhatian dan dorongan dari orang tua, dan pengaruh lingkungan yang kurang kondusif dan mendukung kondisi IN hal tersebut dapat dilihat dari fisik IN yang ketika maju ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan guru Nampak gelisah, tangan dan kakinya gemetar, suaranya bergetar, banyak keringat, wajah memerah, dan tangannya dingin. Dalam mengatasi permasalahan IN peneliti menggunakan konseling individual sebanyak tiga kali menggunakan pendekatan behavioristik teknik desensitisasi sistematis sangat membantu peneliti untuk mengentaskan permasalahan yang dialami IN. Setelah dilakukan konseling

individual sebanyak tiga kali IN sudah mampu menunjukkan perubahan yang signifikan dalam perubahan perilakunya dan dapat menjawab pertanyaan guru di depan kelas dengan tetap nyaman dan tidak cemas.

2. Klien berinisial HN mempunyai masalah (masalah) Faktor Internal: Takut dimarahi guru, malu diledek teman, takut jawabannya salah, gelisah, anggota tubuh gemetar, suara bergetar, banyak keringat, wajah memerah dalam menjawab pertanyaan di depan kelas. b) Faktor eksternal: kurangnya bimbingan, perhatian dan dorongan dari orang tua, dan pengaruh lingkungan yang kurang kondusif dan mendukung kondisi, hal tersebut dapat dilihat dari fisik HN yang ketika diajukan ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan guru menunjukkan perilaku gelisah, tangan dan kakinya gemetar, suaranya bergetar, banyak keringat, wajah memerah, dan tangannya lembab. Dalam mengatasi permasalahan HN peneliti menggunakan konseling individual sebanyak tiga kali menggunakan pendekatan behavioristik teknik *desensitisasi sistematis* sangat membantu peneliti untuk mengentaskan permasalahan yang dialami HN. Setelah dilakukan konseling individual sebanyak tiga kali HN sudah mampu menunjukkan perubahan yang signifikan dalam perubahan perilakunya dan dapat menjawab pertanyaan guru di depan kelas.

3. Klien berinisial YN mempunyai masalah (masalah) Faktor Internal: Takut dimarahi guru, malu diledek teman, takut jawabannya salah, gelisah, anggota tubuh gemetar, suara bergetar, banyak keringat, wajah memerah dalam menjawab pertanyaan di depan kelas. b) Faktor eksternal: kurangnya bimbingan, perhatian dan dorongan dari orang tua, dan pengaruh lingkungan yang kurang kondusif dan mendukung kondisi, hal tersebut dapat dilihat dari fisik YN yang ketika diajukan ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan guru Nampak gelisah, tangan dan kakinya gemetar, suaranya bergetar, banyak keringat, wajah memerah, dan tangannya dingin. Dalam mengatasi permasalahan YN peneliti menggunakan konseling individual sebanyak tiga kali menggunakan pendekatan behavioristik teknik *desensitisasi sistematis* sangat membantu peneliti untuk mengentaskan permasalahan yang dialami YN. Setelah dilakukan konseling individual sebanyak tiga kali YN sudah mampu menunjukkan perubahan yang signifikan dalam perubahan perilakunya dan dapat menjawab pertanyaan guru di depan kelas dengan tetap nyaman dan tidak cemas.

Setelah memperoleh bantuan pendekatan behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis, IN HN dan YN tidak lagi menunjukkan perilaku cemas yang demikian. Hal tersebut disebabkan IN HN dan YN telah memahami bahwa menjawab pertanyaan di depan kelas tidak menakutkan sebagaimana yang dibayangkan, sehingga IN HN dan YN tidak cemas berlebihan atas kemungkinan dimarahi guru, diledek teman dan salah memberikan jawaban.

Simpulan hasil penelitian ini adalah kecemasan menjawab pertanyaan di depan kelas dapat diatasi melalui konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis kepada siswa kelas VIII SMP Bhakti Praja Kaliwungu Kudus. Disarankan kepada: 1. Kepala Sekolah, hendaknya membuat kebijakan mendukung program bimbingan dan konseling untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan siswa. 2. Konselor Sekolah, diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian sebagai pedoman

pelaksanaan bimbingan konseling terkait masalah kecemasan menjawab pertanyaan di depan kelas melalui konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis. 3. Siswa, diharapkan lebih berani menjawab pertanyaan di depan kelas.



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
LOGO	ii
JUDUL	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus dan lokus penelitian	3
1.2.1 Fokus Penelitian.....	3
1.2.2 Lokus Penelitian	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2 Manfaat Praktis	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
2.1 Studi Kasus	8

2.1.1	Pengertian Studi Kasus	8
2.1.2	Tujuan Studi Kasus	9
2.1.3	Ciri-Ciri Kasus	9
2.1.4	Langkah-Langkah Memahami Kasus	10
2.1.5	Prosedur Konseling Kasus	12
2.2	Konseling Behavioristik	13
2.2.1	Pengertian Konseling Behavioristik	14
2.2.2	Asumsi Perilaku Bermasalah	15
2.2.3	Tujuan Konseling Behavioristik	16
2.2.4	Karakteristik Konseling Behavioristik	16
2.2.5	Peranan Konselor	17
2.2.6	Hubungan Konselor dan Konseli	18
2.2.7	Prosedur Konseling Behavioristik	19
2.3	Teknik Desensitisasi Sistematis	20
2.3.1	Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis	20
2.3.2	Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis	21
2.3.3	Prosedur Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	22
2.4	Kecemasan	23
2.4.1	Pengertian Kecemasan	24
2.4.2	Jenis Kecemasan	25
2.4.3	Faktor Penyebab Kecemasan	27
2.4.4	Ciri-Ciri Kecemasan	28
2.4.5	Kecemasan Menjawab Pertanyaan di Depan Kelas	29

2.5	Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Menjawab Pertanyaan di Depan Kelas	30
2.6	Penelitian Relevan	31
2.7	Kerangka Berpikir	33
BAB III	METODE PENELITIAN	35
3.1	Rancangan Penelitian	35
3.2	Subjek Penelitian	38
3.3	Data dan Sumber Data.....	39
3.4	Pengumpulan Data	40
3.5	Analisis Data	54
3.6	Prosedur Konseling Behavioristik dengan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	57
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	62
4.1	Data Konseli I (IN).....	62
4.2	Data Konseli II (HN)	74
4.3	Data Konseli III (YN)	86
BAB V	PEMBAHASAN	98
5.1	Hasil Konseling Konseli I (IN)	98
5.2	Hasil Konseling Konseli I (IN)	102
5.3	Hasil Konseling Konseli I (IN)	106
BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN	110
6.1	Simpulan.....	110
6.2	Saran	117

DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN-LAMPIRAN	121



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian Studi Kasus	39
3.2 Identitas Subjek Penelitian	40
3.3 Teknik Pengumpulan Data Pada Siswa Kelas VIII SMP Bhakti Praja	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skema Kerangka Berpikir.....	36
3.1 Komponen Analisis Data Model Interaktif Miles dan Hubberman	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Hasil Wawancara Untuk Guru BK	121
2 Hasil Wawancara Untuk Teman Dekat Konseli	123
3 Hasil Wawancara Untuk Konseli (IN)	125
4 Hasil Wawancara Untuk Konseli (HN)	127
5 Hasil Wawancara Untuk Konseli (YN)	129
6 Hasil Observasi Untuk Konseli (IN) (Sebelum Konseling)	131
7 Hasil Observasi Untuk Konseli (HN) (Sebelum Konseling)	133
8 Hasil Observasi Untuk Konseli (YN) (Sebelum Konseling)	135
9 Hasil Observasi Untuk Konseli (IN) (Selama Konseling)	137
10 Hasil Observasi Untuk Konseli (HN) (Selama Konseling)	130
11 Hasil Observasi Untuk Konseli (YN) (Selama Konseling)	141
12 Hasil Observasi Untuk Konseli (IN) (Setelah Konseling)	143
13 Hasil Observasi Untuk Konseli (HN) (Setelah Konseling)	145
14 Hasil Observasi Untuk Konseli (YN) (Setelah Konseling)	147
15 Proses Konseling IN pada Pertemuan I (RPL, Verbatim, Lapelprog)	149
16 Proses Konseling HN pada Pertemuan I (RPL Verbatim, Lapelprog)	155
17 Proses Konseling YN pada Pertemuan I (RPL, Verbatim, Lapelprog)	161
18 Proses Konseling IN pada Pertemuan II (RPL, Verbatim, Lapelprog)	167
19 Proses Konseling HN pada Pertemuan II (RPL, Verbatim, Lapelprog)	173

20	Proses Konseling YN pada Pertemuan II (RPL, Verbatim, Lapelprog)	179
21	Proses Konseling IN pada Pertemuan III (RPL, Lapelprog, Verbatim)	185
22	Proses Konseling HN pada Pertemuan III(RPL, Lapelprog, Verbatim)	191
23	Proses Konseling YN pada Pertemuan III (RPL, Lapelprog, Verbatim).....	201
24	Dokumentasi Konseling Perseorangan	203
25	Daftar Hadir Konseli	208
26	Surat Izin Penelitian	209
27	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	210
28	Surat Keterangan Selesai Bimbingan Skripsi	211
29	Pernyataan Orisinalitas Skripsi	212
30	Permohonan Ujian Skripsi	213
31	Kartu Bimbingan	215
32	Riwayat Hidup	213